

国分寺市障害者基幹相談支援センター事業

令和2年度 国分寺市相談支援スキルアップ研修・ネットワーク研修Ⅲ（児童）

「自分でいい（自己肯定感）を高める関わり」
～子どもを尊重する，子どもを知ってどうということ？～

研修開催報告書

日 時	令和3年2月10日（水）	方 法	オンライン研修
	午後5時00分～午後7時00分	主 催	国分寺市障害者基幹相談支援センター

1. 目的

- ・障害のある子どもの理解に必要な要素を学び，子ども本人の目線から考える，安心・安全な場づくりの実践に活かす。
- ・市内の障害児を支援している関係者が，分野を超えてともに学ぶ機会を持つことで，子どもへの支援の視点を共有し，実際の支援において連携・協力し合える支援体制に活かせる機会とする。

2. 講師

角田 みすゞ 氏 一般社団法人 笹 Takamura 協会 代表理事
臨床心理士/公認心理師

3. タイムスケジュール

午後5時00分～午後5時05分 開会挨拶
国分寺市障害者基幹相談支援センター センター長 銀川紀子
午後5時05分～午後7時00分 講師講演と演習
午後7時00分 閉会・事務連絡

4. 参加状況

参加人数：23名

〈分野別参加実績表〉

分野	事前申込	参加実績	実績内訳
障害福祉分野	12名	9名	相談支援事業所1名，児童発達支援事業所5名 放課後等デイサービス事業所2名，GH1名
児童福祉分野	14名	12名	保育園6名，学童保育所3名，児童館3名
行政	2名	2名	障害福祉課
合計	28名	23名	

他，事務局（基幹）5名参加

5. 講演内容

「自分でいい（自己肯定感）を高める関わり～子どもを尊重する、子どもを知るってどういうこと？～」

講師講演及び演習

今回は、コロナ禍において初めてオンライン参加のみとする形で研修会を実施した。研修開催に先立ち、各参加者に参加環境の確認連絡を行い、安心して研修参加できる環境への配慮を行った。研修会では、講師による講演と演習を繰り返し行う過程で、オンライン研修においても、自分の身体を使った体験を通して講演内容の理解を深めることができた。

参加に際し、参加者にはA4用紙を用いた自己対話の記録をお願いした。聴講中の内言語（自分の中の言葉）を、肯定的な言葉、中立的な言葉、否定的な言葉の3種類に分けて記録してもらい、聴講中の自分自身の感覚を知ることを、関わりを考える手掛かりとした。聴講中の内言語については、研修中、オンライン上でのグループワークで意見交換を行い、人により様々な見方があることへの共有も図った。研修を通して、自分自身の感覚を知ること、神経生理学的な理解から子ども（人）を理解すること、理解の視点が変わると関わりが変わること、支援者の肯定的な関わりが、子どもの自己肯定感を高め、理解が深まり、互いの安心・安全につながることに、それぞれそれぞれの立場から学ぶことができた。

＜講師講演と演習の概要＞

オンライン研修における演習参加方法

今回はオンライン研修であり、他者と対話をするのではなく、自分を使って、自分自身との対話を通して演習を行う。演習のメインは、聴講中の内言語（自分の中の言葉）を記録することになる。A4用紙を3つ折りにし、肯定的な言葉、中立的な言葉、否定的な言葉、に分けて記録していく。自分の内言語（自分の中で自分にかける言葉）を知るために、役にたつ方法になる。肯定的に自分を受け止める方法につながっていくと考える。

子どもの育ち～子どもを知る手がかり～

子どもの育つ道筋には、目安があるだけで正解はない。気がかりの背景には、「みんなと一緒に」「みんなと同じに」という考えがある。一人ひとりのオーダーメイドで考えていきたい。

子どもを知る手がかりとして、私たちがものを見る時には、環境の影響を受けること、自分の経験や価値観の影響を受けることを共有しておきたい。事実を見ることはとても難しく、同じ場面を見ていても、人により受け取り方が違う場合がある。様々な見方を話し合い、共有することは、子どもを見る物差しを増やすことにつながっていく。

子どもを知るための脳の働き

脳は、生きるための脳（脳幹：爬虫類の脳）、感じる脳（鳥類・哺乳類の脳）、考える脳（人間の脳）の3層構造できている。いつでも3つの脳の働きがあり、子どもを知るための物差しとして、どの部分の脳が一番働いているのかを考えることは役にたつ。体重、身長、体温など、基準のあるもので子どもを知ることもできる。学校の成績等の評価には、人間関係等の経験に基づく先生の主観も含まれるため、客観と主観の間の物差しと言える。その他、スポーツや芸術などの基準の無い物差しで子どもを見ることもできる。自分が今、どの物差しを使って子どもを見ているのかをチェックしたり、後から振り返ることができる。子どもを豊かに見る可能性が増える。また、脳や神経の働きの背景を理解すると、行動を理解する見方が変わってくる。これから何が起こるのかと身構えて、逃げる、闘う反応が表れることは、正常な反応だと理解すると、子どもへの見方が変わってくる。まなざしを変えると、子どもへの理解が変わる。振り切れるほどの怖さがある時には、声も表情もない凍り付き反応になる。交感神経が高くなると逃げる・闘う反応になり、交感神経を使い果たして低くなってしまうと凍り付き反応に、その上下が長く続くと元気（エネルギー）がない状態になる。新しい診断基準では、発達障害は神経発達症の中に含まれるようになった。新しい基準に基づいた、新しい知識として、子どもたちの神経の動きを見る物差しを新しく手に入れることで、子どもを知る手がかりを増やすことができる。手を差し伸べたほうが良い状況の子どもが、どの状態で逃げているのか、どの状態で怒っているのかを神経の動きから理解し、予兆を見つけられるようになると、子どもを叱らずに済む。交感神経が高い状態や低い状態

から、普通の波にどう戻せるか、その関わり方を考えていきたい。

子どもに起こる変化

成長発達により、子どもには変化が起こり、感情や価値観、行動も複雑化していくため、関わり方が難しいと感じることがある。関わり方のヒントとして、人の考えや気持ち（精神力）は、生きるための脳（生理学的影響）には勝つことができないと理解することが役にたつ。生理学的影響は、精神力ではコントロールできず、コントロールしようとする、自尊心が下がってしまう。生理学的影響をコントロールできないことは当たり前のことだと理解し、安心して落ち着くことができる関わりが必要になる。子どもに何か課題（問題）があると感じる時、子どもの問題だと捉えるのではなく、生理学的な影響によりこれらの行動が起こっていると考え、表出されている行動は、理由がある必要なことかもしれない、と見ることができる物差しがあると、関わり方が変わってくる。

グループワーク（3名程度のグループに分かれて、聴講中に記録した内言語について意見交換）

今回行った、内言語の記録は、自分の内言語がどのように変化していくのかを知るために役にたつツールになる。子どもたちの内言語を肯定的なものにしたいとき、否定的（ネガティブ）な言葉があってはいけないと考えると苦しい。ネガティブな言葉は、起こって当たり前の自然な感情で、その感情があってもよいと支援者自身が理解していることが大切になる。どんな感情があっても、そこからプラスの感情に変わることを、今回の記録では体験している。どの内言語があっても良い、という自己理解のための道具として使ってほしい。子どもとの関わりにも役にたつ。

関わりに関する理論

神経生理学的視点で考えると、社会的なつながりが人間を育み、社会的なつながりの中で、自分の興奮状態を治めたり、元気がない状態から回復したりすると言われている。

子どもたちの警戒スイッチが高くなって参加できない状態になっている時、まずは私たちが自分自身の状態を整えて関わる必要がある、という最新の理論がある。人は、落ち着いている時に考えることができる。考えられる状態に自分を落ち着かせていくことで、神経学的な反射が起こる状態を減らしていくことができる（ポリヴェーガル理論：多重迷走神経理論）。私たちの目や耳や表情やのどという、社会つながり神経を上手に使えることが、子どもを安定の枠に戻すことに役立つ、というポリヴェーガル理論を基にした、関わり方の提案になる。

子どもが落ち着いて人の話が聞けるようになるためには、私たちが顔の表情や声のトーンなどを柔らかく使い分ける、社会つながり神経を使うことが大切になる。大きな声は、子どもの警戒のスイッチを押してしまうことを覚えておく。子どもたちの行動や状態が、神経学的にどの状況にあるのかを見ることができる物差しを持つと、どこでどのように子どもを助けてあげると良いかが分かるようになる。

育ちを神経生理学的に見たとき、その人がどのくらいの範囲の許容ができるかを見る、許容の窓という神経学的な考え方がある。許容の窓（範囲）の、どこに今子どもがいるのかを見てあげる物差しを持つと良い。許容の窓の範囲を超えてしまった時には、範囲内に戻れる方法を考えるが、外からコントロールしようとする、自尊心が低下する。子どもが自分で許容範囲に戻ってこれる力が持てるように、許容の窓を超えた興奮が治まって、ちょっと力が抜けてきた時に、「落ち着けて良かったね」と肯定的に伝えるなど、支援者が自己調整力を育てる関わりができるようになると、子どもたちは自分をダメだと思わずに、許容できる幅を広げていくことができる。支援者が落ち着いて対応できることがとても役にたつ。

関わり方の原則

子どもと目を合わせてから関わるのが原則になるが、逃げ回る子どもを追いかけて目を合わせることは違う。逃げる反応が終わるまで待ち、子どもが自分から目を合わせられるようになった時が、関わり始めて良い合図になる。子どもの準備の状態を見て、目が合ったら、小さな声で、肯定的な言葉がけで、短い合図をして、反応が出るまで待つ。社会つながり神経を使って目やのど、声、表情などを優しくできると、子どももそれを感じて落ち着くことができる。声かけが入らない時は、子どもたちの警戒のスイッチが入っている時で、準備ができていないと見てあげられるようになると、関わりが変わって

くる。関わりの合図をどこから入れ始めたらよいかを考えことができる。承認・評価・肯定・感謝の意図をもって関わることで、子どもに満足感が生まれ、自己肯定感が高まる。自己肯定感が低いとみえる子どもには、私たちの承認や肯定が、まだ足りていないと考えられる。支援者自身が自分に承認や肯定をあげられることが、相手への肯定的な合図につながり、承認や肯定をあげ続けられることで、自己肯定感の高い子どもが育つ。関わりの良いサイクルをつくることが大切になる。

子どもとの対応

うまくいかない時、できない時の本人の要因としての3つのチェックポイントがある。①知らない・分らない時には教育が必要となり、教育では、名詞か動作の言葉で、してほしいことへの肯定的合図を送ることが大切になる。副詞や形容詞の言葉（きれいに、きちんと等）は子どもにはわからない。②習熟していない時には、時間や繰り返しの練習が必要になる。①②をチェックした後に、③能力を要因とする環境調整や支援があってほしい。できないことを、最初から能力の要因にはしない関わりを考えてほしい。子どもたちは怒ったり泣いたりしながら自分の神経系を鍛えている。なぜか発達支援では、怒ったり泣いたりしないようにすることが多く、結果的に経験の幅が狭くなり、許容範囲が狭いまま大人になることが多くなってしまふ。あまりに早い環境調整はせず、自分と子どもの許容範囲をうまく使って、成長発達を支援していけると良い。

うまくいかない時、できない時の関わりで配慮したい3つのチェックポイントには、①行動で確認することがある。「わかった？」ときいた時の子どもの「はい」の言葉に頼らず、行動でチェックすることで、できるためのサポートの確認ができる。②プライドに配慮することについては、「やればできるじゃん」という言葉は、子どもを傷つける言葉であることを覚えておく。あなたが頑張ってきた、ということへの肯定的表現を伝えていくことが大切になる。プライドの加減は、子どもによって違う。子どもに合わせて、できない時に許可をとってお手本を見せる方法もあるし、まずは自分でやってみて自分で評価してもらい、そこからどうしたら良いかを相手の声を聴きながら一緒に考えることもできる。子どもの自分の範囲の中で、手助けができるように考えていく。③絵が描けるように地図をつくれるように、何をしたら良いかがわかるように具体的にイメージできるように伝え、子どもが自分の範囲の中で進められるように、共有しながら関わることも大切になる。

うまくいかない時・できない時の関わる側の要因の3つとして、①通訳力（きく・伝える・つなぐ力、役に立つ言葉をあげる）、②自分が持っている偏見・誤解、③相性（自分の感情、相手の感情）があることを整理しておきたい。支援者が持っている、「できない」という偏見や誤解により、子どものできる機会を奪ってはいないだろうか。失敗する体験をさせてあげて、どうしたら良いか考えることができることへの支援が、子どもの成長につながる。一緒に対応する行動から、子どもの良い体験につなげていく関わりも重要になる。

子どもの自己肯定感を高める関わりについて、自分の内言語を知り、自分自身を肯定的捉え、内言語をプラスに変化させていくことを足掛かりに、子どもへの理解と関わりを考えていきたい。

6. まとめ

コロナ禍における緊急事態宣言発出期間中の研修開催となり、今回は初めてオンライン参加のみの研修実施を行った。講師による指導を受けて、オンライン上でのグループワークも実施することができ、研修実施形態の幅が広がった。オンライン研修という形態でも、理論と実践と体験とが結びつく学びを参加者が得ていることが、研修アンケート回答結果から読み取れる。一堂に会することが難しい状況下でも、多分野の支援関係者が集まり、障害のある子どもの理解に必要な要素を学び、実践に活かす機会として、オンライン研修を活用できることがわかった。

今年度までの3年間、多分野多職種における障害児に関わる支援ネットワーク構築を目指し、障害理解を大テーマとして研修開催を行ってきたが、今後の研修においては、ネットワーク構築の主眼をどこにおくかの再検討が必要だと感じている。実践と結びつくネットワーク構築・強化を目指し、研修開催においては、障害児通所支援事業所連絡会との連携も図っていきたい。

「自分でいい（自己肯定感）を高める関わり」
～子どもを尊重する，子どもを知るってどういうこと？～

アンケート集計結果

オンライン（Zoom）参加者 23 名

アンケート回収：13 名（回収率 57%）

[回答方法] FAX:12 通，E-mail:1 通

1. 本日の研修で，新たに気づいたこと，発見したことを教えてください。

- 環境によって見え方が変わることやネガティブは普通なこと，当たり前であるという考え方，逃げる，闘う反応について認識した。
- 待つという姿勢が改めて大事だと感じた。よい方向に「通訳」できるよう，今後，実践していきたい。
- 少しでも冷静に，的確なことを伝えられるようにするには，まず自分自身を認め，誉めてあげることも大事なのだと分かった。相手のことを理解できるよう，自分の物差しを見つけない。
- 自分に物差しがあれば，子どもたちにもっと良い関わりができることに気づいた。関わる時のチェックポイントを実感と共に肯定的に発見できた。
- 感情が高ぶっている時に，やさしく「大丈夫だよ」と言うことができない。自分自身を常に整え，感情をコントロールすることが大切なことだと思った。
- 肯定的，中立的，否定的な言葉を記録し，振り返る学習方法や，自己肯定感獲得のための手順について理解した。
- 子どもの自己肯定感を高める前に，まず，支援者自身がポジティブな評価を自分自身にすることが大事であると気づいた。
- 自分が体感的に行っていた支援が，神経生理学的な説明で腑に落ちるという経験ができた。
- ポリヴェーガル理論について聞いたことで，今まで自分が，子どもや保護者と接していたことが，理論的に整理できた
- 自分の今までの支援の姿勢や子どもとの関わり合い方を振り返りながら参加することができた。明日から実践できそうな方法も見つめられた。

2. 「自分でいい（自己肯定感）を高める関わり」について理解することができましたか？

<input type="checkbox"/> よく理解できた	7 名	(53%)
<input type="checkbox"/> 理解できた	4 名	(31%)
<input type="checkbox"/> 普通	1 名	(8%)
<input type="checkbox"/> あまり理解できなかった	1 名	(8%)
<input type="checkbox"/> その他	0 名	(0%)
	計 13 名	(計 100%)

- 子どもだけでなく，大人の自己肯定感も高められる環境が必要だと思った。
- 児童発達支援の基本理念，子ども本院の「最善の利益」の保障につながる内容だった。
- 特に，「セルフコントロールができた経験が，肯定感につながる」という部分がとても納得できた。
- 支援者自身が肯定的でない，子どもも肯定的にできない，というところが響いた。
- 怒っている子どもは，神経学的に外部からの話を聞くことができないという事を改めて感じた。
- 子どもが，自身で自己調整できるように外部から働きかけることが大切だと知った。

3. 今後、実際の業務で取り組めそうなことは見つかりましたか？

- さまざまな問題を抱えている子どもたちのために何ができるのか、この研修の内容を職員で共有し、日々の支援で実践していきたい。
- 関わり方の原則は、他職員とも共有していきたい。
- 神経生理学的視点から見ていくことと、子どもの対応のチェックポイントの実践は、直ぐにでも取り組んでいく。
- 心の許容量は、経験を重ね、許容できたことを肯定されることで身につけていくという話が非常に参考になった。
- 生理学的な現象は、本人も止めることができないし、それを否定することで、自己肯定感を下げる原因になり得ることを理解し、受け止めていきたい。安心安全な場をつくっていきたい。
- 感情や言葉がけを客観的に振り返る必要があると思った。今回やったように、紙を3等分して、感情を色や正の字で記すことも有効だと思った。
- 関わり方の原則を根本として実践していきたい。
- 子どもたちが何かを成しとげたりした時には「すごい！」だけで終わらせず、何がどのようにすごいのか、具体的にほめてあげたい。
- 自分の体を使った支援は心がけていきたい。自分の表情とか声の出し方、通訳力などを面談の中で活かしていきたい。
- 子どもへの誤解と偏見を取り除いて、自分だけの独りよがりの見方をせず、多くの人の視点で話し合い、
- 物事を共有することを、今後の業務で取り組みたい。

4. 今後の研修で取り上げて欲しい内容や研修会への要望等ご自由にお書きください。

- オンライン研修で会場への移動時間がなく、受講しやすかった。
- 角田先生の研修を引き続きお願いしたい。セルフケアの時間が大好きです。
- 研修の場をもっと増やして、たくさんの人たちに知ってもらいたい。
- 保護者へ対応、協働、地域各機関との連携、協力体制の作り方、事例等を取り上げてほしい。
- 保護者のタイプ別対応方法など。
- 保育環境の設定について、チームワークについて、取り組んでいきたい。
- 日々のより良い支援につながる勉強がしたい。
- 子どもと関わる大人の心のコントロール、自己マネジメントなど、さまざまなテーマを期待している。

5. 所属している団体についてお教え下さい。

<input type="checkbox"/> 相談支援事業所	1名
<input type="checkbox"/> 児童発達支援事業所	4名
<input type="checkbox"/> 放課後等デイサービス事業所	1名
<input type="checkbox"/> 保育園	3名
<input type="checkbox"/> 学童保育所	3名
<input type="checkbox"/> 児童館	1名
<input type="checkbox"/> 行政	0名
<input type="checkbox"/> その他	0名

計 13名